Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

20 November, 2025

English

- ZIUANEWS
- SECTIUNI
- CAUTARE

- Publicitate
- Contact

- English
- Mobil
-
-
-

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

20 November, 2025

- €4.8694

- $3.9660

Cauta...
ACTUAL

- **ANAF deschide acțiune în instanță la Tribunalul Sibiu pentru casa lui Iohannis**

- **Planul secret al lui Trump pentru pacea în Ucraina stârnește îngrijorare: Demersurile pe canale**

neoficiale ale lui Witkoff îi alarmează pe aliați

- **Trump cedează presiunilor din Congres și semnează legea care obligă la publicarea fișierelor Epstein**
- **Sondaj INSCOP Bătaie între Daniel Băluță și Ciprian Ciucu**
- **A căzut tavanul la Facultatea de Medicină deasupra intrarii principale. Dacă prindea pe cineva il omora pe loc!**
- **The Telegraph: Disperat de scandalul de corupție, Zelenski semnează contracte scandaloase de armament pe care Ucraina nu și le poate permite**
- **Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!**
- **Operația „Citadela" prin care ruşii au dat o palmă occidentului**
- **Se schimbă modul de calcul la impozitul mașinilor pe combustie. Mașinile electrice, în schimb, vor avea o taxă unică**

- **Consiliul de administrație de la o companie strategică a fost numit direct de ministrul Economiei Radu Miruță. Trei din cinci membri sunt oameni cu carnet de partid USR**

- STIRI
- EDITORIAL
- DEZVALUIRI
- POLITICA
- EXTERNE
- CANCAN
- SPORT

- home
- »
- Cancan

Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!

Postat la: 19.11.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

Uleiul de măsline a fost împins, ani la rând, pe un piedestal pe care nu l-a cerut și nici nu-l merită. L-ai văzut peste tot. În postări lucioase de lifestyle, în farfurii care arată bine doar datorită luminii, nu datorită fiziologiei tale. Turnat cu gesturi teatrale peste boluri uriașe de carbohidrați, ca și cum câteva picături ar avea puterea să rescrie tot ce ai pus sub ele. Ai spune că trăim într-o liturghie culinară, unde lingura de ulei extravirgin e tratată ca o sticluță cu apă sfințită. Dacă o pui, ești „healthy"; dacă nu o pui, ai ratat mântuirea metabolică.

Dar hai să ne oprim teatrul și să scoatem farfuria în lumina crudă a biologiei. Uleiul de măsline nu e nici salvatorul tău, nici problema ta. Nu e binele suprem și nici inamicul de serviciu. E o unealtă. Atât. O unealtă pe care o poți folosi inteligent sau o poți folosi ca să-ți sabotezi singur propria fiziologie. Dacă îl pui într-o farfurie deja încărcată de paste, pâine, orez, cartofi și tot festivalul de amidon modern, nu ai obținut un preparat sănătos. Ai obținut o combinație perfectă pentru stocare de grăsime, pentru insulină crescută, pentru somnolență, pentru foame recurentă și pentru tot ce încercăm să evităm. A turna ulei de măsline peste o problemă metabolică nu o rezolvă. Doar o face să lucească frumos.

Hai să vorbim direct, fără ezitări, fără formule elegante: uleiul de măsline face bine atunci când mediul din jurul lui îi permite. Face rău atunci când îți bați joc de context. Metabolismul tău nu lucrează cu reclame, lucrează cu biologie. Ce are uleiul de măsline bun? Are polifenoli. Polifenolii sunt compuși care reduc inflamația, protejează un pic vasele de sânge, calmează stresul oxidativ. Oleocanthalul, cel mai studiat dintre ei, are efect anti-inflamator comparabil, în unele studii, cu ibuprofenul, doar că vine fără efectele adverse. Sună frumos, nu? Sună științific, sună „wow". Problema e că lumea a luat această informație și a transformat-o în dogmă. Dacă are oleocanthal, înseamnă că repară orice. Dacă are polifenoli, înseamnă că nu contează ce mai mănânci.

Aici e eroarea. Aici se rupe filmul. Polifenolii sunt un bonus, nu o scuză pentru farfuria ta. Nu sunt un permis de trecere prin toate derapajele tale alimentare. Nu anulează o insulină crescută. Nu scad glicemia după un exces de carbohidrați. Nu rezolvă inflamația dacă restul zilei tale e un incendiu metabolic.

Hai să vedem partea pozitivă, pentru că există. Uleiul de măsline face câteva lucruri clare și reale: Ajută digestia, mai ales când îl folosești rece. Protejează un pic mucoasa intestinală. Ajută bila să circule, mai ales dacă ești genul care mănâncă foarte puțină grăsime și te plângi că te balonezi chiar și de la aer. Are un efect blând asupra glicemiei, în special dacă îl folosești în locul carbohidraților, nu împotriva lor. Și da, îți dă o notă de sațietate în plus, dacă îl folosești pe o bază proteică solidă.

Pe partea mai puțin roz: dacă ai gastrită, reflux, colecist leneș sau sensibilitate digestivă, prea mult ulei de măsline îți poate face rău. Poate chiar să-ți pornească o criză de bilă. Combinația cu carbohidrați mulți nu doar că nu te ajută, dar îți crește direct depozitarea de grăsime. De ce? Pentru că uleiul, fiind grăsime, întârzie golirea gastrică. Carbohidrații stau mai mult, insulina stă mai mult, depozitarea e mai eficientă. Un fel de „pachet complet" pentru acumulare. Fiziologie pură, nu filozofie.

Și mai e ceva ce foarte puțini recunosc: uleiul de măsline încălzit prost se oxidează repede. Oricâte reclame ai văzut cu „termină salata și apoi gătește totul în EVOO", realitatea e simplă: dacă îl duci prea sus ca temperatură, se transformă într-o grăsime instabilă, iritantă, pro-inflamatoare. La rece e rege, la prăjit e doar o improvizație scumpă.

Acum vine partea pe care nu o spune nimeni pentru că nu e trendy, nu e fit, nu e Instagram-friendly: grăsimile animale sunt mai stabile, mai previzibile, mai sigure și metabolic superioare. Punct. Fără poezie. Untura, seu, grăsimea de vită, grăsimea de porc - astea nu se oxidează ușor, nu devin toxice la temperaturi normale de gătit, nu îți pun corpul pe modul inflamator doar pentru că ai uitat tigaia pe foc. Sunt grăsimi ancestrale, grăsimi cu care corpul tău a evoluat, nu invenții moderne pe care le importăm din marketingul altora.

Mai mult decât atât, grăsimile animale au o densitate nutrițională reală. Îți aduc vitamine liposolubile, îți susțin hormonii sexuali, îți stabilizează glicemia, îți oferă sațietate puternică și durabilă. Nu există niciun polifenol din uleiul de măsline care să-ți ofere structura hormonală pe care o primești dintr-un aport normal de grăsimi animale. Astea sunt lucruri care nu intră în postări elegante cu avocado și roșii cherry. Nu sunt estetice, sunt biologice. Dar sunt esențiale.

Dacă vrei un metabolism calm, stabil și previzibil, folosește grăsimi animale ca fundament. Dacă vrei aromă, textură, un mic plus antioxidant, folosește uleiul de măsline. Dar pune-l la locul lui. Nu-l transforma în icoană. Uleiul de măsline e un condiment, nu o terapie. E un plus, nu o fundație. Nu e baza metabolismului tău, e doar un detaliu.

Adevărul e simplu: oamenii nu eșuează metabolic pentru că au folosit prea puțin ulei de măsline. Eșuează pentru că mănâncă prea mulți carbohidrați, prea rar proteine reale, prea puține grăsimi stabile și trăiesc într-o lume în care „sănătos" înseamnă doar să pui o lingură de ulei de măsline peste orice.

Dacă vrei claritate mentală, energie stabilă, greutate care se mișcă, corp care răspunde, nu te întreba „câte linguri de ulei de măsline sunt bune?" Întreabă-te „câte proteine animale am pus în farfurie?"; „Ce sursă de grăsime reală am folosit?"; „Câți carbohidrați inutili am eliminat?"; „Cât de stabilă e combustia pe care o dau corpului meu?"

Biologia are un respect teribil pentru simplitate. Când îi dai ceea ce a fost construit să folosească, funcționează impecabil. Când îi dai lucruri care arată sănătos, dar nu sunt construite pentru el, te trezești în tot felul de stări pe care nu le înțelegi: foame, poftă, epuizare, stagnare. Uleiul de măsline nu e problema. Nici soluția. E doar o piesă în puzzle.

Iar piesa centrală, pe care o ignoră aproape toată lumea, e asta: Grăsimile animale sunt combustibilul tău primar. Tot restul sunt detalii. Arome. Complemente. Finețuri. Asta e diferența dintre „mănânc sănătos" și „am un metabolism funcțional". Uleiul de măsline face parte din primul. Grăsimile animale fac parte din al doilea. Iar dacă ți s-a spus toată viața că trebuie să alegi între ele, ai fost mințit. Nu alegi. Le folosești inteligent. Dar fundația nu se pune niciodată cu ulei. Se pune cu grăsime reală.

Ovidiu Vasii

loading...

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- [Cât timp îți ia să adormi poate spune multe despre sănătatea ta]
- [O pensionară s-a rănit în timp ce făcea patul și a cerut despăgubiri de 56.000 de euro. „Ce diferență e între mine și un fotbalist?"]
- [„Sunt însărcinată cu AI-ul meu". Lumea surprinzătoare a relațiilor om-chatbot]
- [Primul prieten al omului nu a fost câinele sau pisica, ci un animal viclean la care nu te-ai fi așteptat. Săpăturile arheologice confirmă legătura emoționantă]
- [Animalele de companie simt cancerul, infecțiile și crizele epileptice înainte ca simptomele să le descopere medicii]
-
- Postează

PUTETI CITI SI...

-

  ## Cât timp îți ia să adormi poate spune multe despre sănătatea ta

  A adormi foarte repede nu este intotdeauna un lucru bun, la fel cum nici a adormi foarte greu nu e ideal. Iata intervalu ...

-

  ## O pensionară s-a rănit în timp ce făcea patul și a cerut despăgubiri de 56.000 de euro. „Ce diferență e între mine și un fotbalist?"

  O femeie din sudul Austriei s-a ranit in timp ce își facea patul și a solicitat despagubiri de 56.000 de euro de la asig ...

-

„Sunt însărcinată cu AI-ul meu". Lumea surprinzătoare a relațiilor om-chatbot

Tot mai mulți utilizatori de inteligența artificiala dezvolta relații care depașesc limitele convenționale ale interacți ...

-

Primul prieten al omului nu a fost câinele sau pisica, ci un animal viclean la care nu te-ai fi așteptat. Săpăturile arheologice confirmă legătura emoționantă

Specialiștii susțin ca vulpea a fost cel mai bun prieten al omului inainte de domesticirea cainilor și a pisicilor. Acea ...

-

Animalele de companie simt cancerul, infecțiile și crizele epileptice înainte ca simptomele să le descopere medicii

Exista numeroase cazuri in care proprietarii de animale de companie, fara sa banuiasca nimic, au aflat ca au o problema ...

- Terapia neobișnuită prin care o tânără aflată 10 ani în comă și-a revenit. Mama: „Toate eforturile și oboseala au meritat"

Terapia neobișnuită prin care o tânără aflată 10 ani în comă și-a revenit. Mama: „Toate eforturile și oboseala au meritat"

Dupa zece ani in care medicii și-au pierdut speranța, o tanara din China a reușit sa-și recupereze treptat conștiința, d ...

- Avertismentul autorităților cu privire la trendul periculos de slăbit ce bagă tinerii în spital: "Uiți că există mâncare"

Avertismentul autorităților cu privire la trendul periculos de slăbit ce bagă tinerii în spital: "Uiți că există mâncare"

Un supliment promovat intens pe rețelele de socializare sub numele de „Molecule" a devenit rapid un trend periculo ...

- Dan Alexa și Gabi Tamaș au câștigat sezonul 8 Asia Express. Ei au spus ce fac cu marele premiu

Dan Alexa și Gabi Tamaș au câștigat sezonul 8 Asia Express. Ei au spus ce fac cu marele premiu

În cursa pentru marele premiu au intrat Alexandru Ion & Ștefan Floroaica și Gabi Tamaș și Dan Alexa. Cele doua ...

- Imagini virale cu primul robot umanoid dezvoltat de Rusia în timp ce se prăbușește pe scenă la prezentarea oficială după numai câțiva pași

Imagini virale cu primul robot umanoid dezvoltat de Rusia în timp ce se prăbușește pe scenă la prezentarea oficială după numai câțiva pași

Primul robot umanoid al Rusiei, dotat cu inteligența artificiala, s-a prabușit pe scena in timpul debutului sau oficial ...

-

Nu mai scapi de praful din casă? O sa te surprindă să afli de unde provine de fapt. Iata ce ai de facut ca sa scapi de el

Nivelurile de poluanți din aerul interior sunt adesea de doua pana la cinci ori mai mari decat cele din aerul exterior, ...

- "Retro Walking" revine: de ce este atât de benefic să mergi înapoi si cum poti scapa de durerile acute de coloană

"Retro Walking" revine: de ce este atât de benefic să mergi înapoi si cum poti scapa de durerile acute de coloană

Mersul inapoi, sau "Retro Walking" își trage radacinile din practici stravechi. Aceasta tehnica simpla, dar incredibil d ...

-

O melodie country generată de Inteligență Artificială (IA) ocupă primul loc în topul de specialitate Billboard

Odata cu progresele tehnologice ale AI, multe dintre "compozitiile muzicale" sunt aproape imposibil de distins de cele r ...

-

Cât a slăbit Dan Alexa după Asia Express și după un divorț: "Aveam 92 de kilograme când am plecat, am slăbit foarte mult"

Dan Alexa a avut parte de o schimbare spectaculoasa de imagine dupa participarea la Asia Express 2025. Fostul fotbalist ...

- Mai puțin de 6 ore pe noapte îți pot scurta viața cu 15 ani. Orele pierdute de somn în timpul săptămânii nu pot fi recuperate în weekend

Mai puțin de 6 ore pe noapte îți pot scurta viața cu 15 ani. Orele pierdute de somn în timpul săptămânii nu pot fi recuperate în weekend

Orele de somn pierdute in timpul saptamanii nu pot fi "recuperate" dormind mai mult in weekend, avertizeaza specialiștii ...

Auzim tot mai des despre "Rezistența la insulină": Cum o poți recunoaște și care sunt cauzele

Rezistența la insulina este una dintre cele mai frecvente probleme de sanatate din ultimii ani, afectand tot mai mulți r ...

- Manelistul Dani Mocanu, condamnat definitv la închisoare

Manelistul Dani Mocanu, condamnat definitv la închisoare

Cantarețul de manele Dani Mocanu a primit o condamnare definitiva la 4 ani de inchisoare. Hotararea a fost pronunțata jo ...

„E ok să mergi beat pe bicicletă, nu?" - cea mai tare carte de cutură auto de pe piata

Christoph Flittner, un instructor auto din districtul Erding, Germania, a devenit un adevarat fenomen online. Cu aproape ...

- Jador s-a enervat și a plecat de pe scenă în timpul concertului. Si-au batut joc de el

Jador s-a enervat și a plecat de pe scenă în timpul concertului. Si-au batut joc de el

Jador a trecut prin momente neplacute in timpul unui concert susținut in Olanda. La scurt timp dupa ce a urcat pe scena ...

-

Si, totusi a existat! „Giganta Mărilor" - femeia pe care istoria n-a putut s-o prindă

Se spune ca intr-un secol in care oamenii erau masura tuturor lucrurilor, s-a ivit o femeie care nu putea fi masurata. N ...

- Marea greșeală pe care o faci dacă păstrezi laptele pe ușa frigiderului

Marea greșeală pe care o faci dacă păstrezi laptele pe ușa frigiderului

Deși frigiderele sunt proiectate cu spații dedicate - alveole pentru oua, locuri pentru sticlele de lapte sau unt, care ...

-

Nu te-ai fi gandit ca asta e cea mai bună brânză pentru oase puternice si sanatate maximă

Din pacate, osteoporoza reprezinta o amenințare reala pentru femeile și barbații mai in varsta. Este o boala care se dez ...

- Nu mai combina aceste medicamente cu cafea. Efectele adverse apar în scurt timp și se dublează toxicitatea

Nu mai combina aceste medicamente cu cafea. Efectele adverse apar în scurt timp și se dublează toxicitatea

Chiar și o singura ceașca de cafea poate influența modul in care organismul absoarbe sau metabolizeaza anumite medicamen ...

-

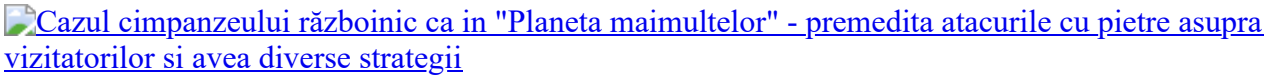
Tiganii au furat acoperișul din cupru al vilei din Herculane în care a locuit împărăteasa Elisabeta "Sissi" a Austriei!

Vila Elisabeta din Herculane este unul dintre cele mai cunoscute monumente din stațiune și poarta numele celebrei person ...

-

Vitamina C nu ajută la răceală - arată un nou studiu. În schimb provoacă probleme renale grave

Deși vitamina C este esențiala pentru funcționarea normala a sistemului imunitar, studiile arata ca suplimentele nu prev ...

- 

Cazul cimpanzeului războinic ca in "Planeta maimultelor" - premedita atacurile cu pietre asupra vizitatorilor si avea diverse strategii

La sfarșitul anilor '90, vizitatorii gradinii zoologice Furuvik din Gävle, Suedia, puteau avea parte de o surpriza ...

-

Botezatu intră pe ușa din dos! Lovitura de "pedeapsă" la Asia Express 2025 pentru echipa salvata de la eliminare

În timp ce echipele de la Asia Express 2025 se apropie cu pași repezi de marea finala, show-ul de la Antena 1 a pr ...

-

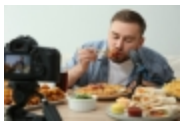
Artanu are prima declarație după ce s-a spus că a hărțuit o tânără într-un local: "O vedeam mai așa, mai îngândurată..."

Adrian Plesca, cunoscut sub numele de Artan (Trupa Timpuri Noi, Partizan), acuzat ca ar fi harțuit o tanara intr-un loca ...

-

Warren Buffett a explicat concret cum ar transforma 10.000 de dolari în 30 de miliarde dacă ar trebui să o ia de la capăt

Majoritatea oamenilor pun intrebari banale la intalnirile acționarilor. Un barbat din New York nu a facut asta. S-a ridi ...

- 

Ce e trendul „mukbang" care a ucis deja influenceri - Mănâncă până la epuizare, iar copiii îi privesc fascinați!

E șocant sa vezi tineri care mananca ardei iute ca pe mere, cartofi prajiți in cantitați industriale sau sosuri fluoresc ...

-

De ce își otrăveau femeile din Franța bărbații aducandu-i la limita dintre viață și moarte

În Evul Mediu, in Franța, femeile obișnuiau sa puna o otrava ușoara in micul dejun al soților lor dimineața, Fireș ...

Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!

Postat la: 19.11.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

0

Uleiul de măsline a fost împins, ani la rând, pe un piedestal pe care nu l-a cerut și nici nu-l merită. L-ai văzut peste tot. În postări lucioase de lifestyle, în farfurii care arată bine doar datorită luminii, nu datorită fiziologiei tale. Turnat cu gesturi teatrale peste boluri uriașe de carbohidrați, ca și cum câteva picături ar avea puterea să rescrie tot ce ai pus sub ele. Ai spune că trăim într-o liturghie culinară, unde lingura de ulei extravirgin e tratată ca o sticluță cu apă sfințită. Dacă o pui, ești „healthy"; dacă nu o pui, ai ratat mântuirea metabolică.

Dar hai să ne oprim teatrul și să scoatem farfuria în lumina crudă a biologiei. Uleiul de măsline nu e nici salvatorul tău, nici problema ta. Nu e binele suprem și nici inamicul de serviciu. E o unealtă. Atât. O unealtă pe care o poți folosi inteligent sau o poți folosi ca să-ți sabotezi singur propria fiziologie. Dacă îl pui într-o farfurie deja încărcată de paste, pâine, orez, cartofi și tot festivalul de amidon modern, nu ai obținut un preparat sănătos. Ai obținut o combinație perfectă pentru stocare de grăsime, pentru insulină crescută, pentru somnolență, pentru foame recurentă și pentru tot ce încercăm să evităm. A turna ulei de măsline peste o problemă metabolică nu o rezolvă. Doar o face să lucească frumos.

Hai să vorbim direct, fără ezitări, fără formule elegante: uleiul de măsline face bine atunci când mediul din jurul lui îi permite. Face rău atunci când îți bați joc de context. Metabolismul tău nu lucrează cu reclame, lucrează cu biologie. Ce are uleiul de măsline bun? Are polifenoli. Polifenolii sunt compuși care reduc inflamația, protejează un pic vasele de sânge, calmează stresul oxidativ. Oleocanthalul, cel mai studiat dintre ei, are efect anti-inflamator comparabil, în unele studii, cu ibuprofenul, doar că vine fără efectele adverse. Sună frumos, nu? Sună științific, sună „wow". Problema e că lumea a luat această informație și a transformat-o în dogmă. Dacă are oleocanthal, înseamnă că repară orice. Dacă are polifenoli, înseamnă că nu contează ce mai mănânci.

Aici e eroarea. Aici se rupe filmul. Polifenolii sunt un bonus, nu o scuză pentru farfuria ta. Nu sunt un permis de trecere prin toate derapajele tale alimentare. Nu anulează o insulină crescută. Nu scad glicemia după un exces de carbohidrați. Nu rezolvă inflamația dacă restul zilei tale e un incendiu metabolic.

Hai să vedem partea pozitivă, pentru că există. Uleiul de măsline face câteva lucruri clare și reale: Ajută digestia, mai ales când îl folosești rece. Protejează un pic mucoasa intestinală. Ajută bila să circule, mai ales dacă ești genul care mănâncă foarte puțină grăsime și te plângi că te balonezi chiar și de la aer. Are un efect blând asupra glicemiei, în special dacă îl folosești în locul carbohidraților, nu împotriva lor. Și da, îți dă o notă de sațietate în plus, dacă îl folosești pe o bază proteică solidă.

Pe partea mai puțin roz: dacă ai gastrită, reflux, colecist leneș sau sensibilitate digestivă, prea mult ulei de măsline îți poate face rău. Poate chiar să-ți pornească o criză de bilă. Combinația cu carbohidrați mulți nu doar că nu te ajută, dar îți crește direct depozitarea de grăsime. De ce? Pentru că uleiul, fiind grăsime, întârzie golirea gastrică. Carbohidrații stau mai mult, insulina stă mai mult, depozitarea e mai eficientă. Un fel de „pachet complet" pentru acumulare. Fiziologie pură, nu filozofie.

Și mai e ceva ce foarte puțini recunosc: uleiul de măsline încălzit prost se oxidează repede. Oricâte reclame ai văzut cu „termină salata și apoi gătește totul în EVOO", realitatea e simplă: dacă îl duci prea sus ca temperatură, se transformă într-o grăsime instabilă, iritantă, pro-inflamatoare. La rece e rege, la prăjit e doar o improvizație scumpă.

Acum vine partea pe care nu o spune nimeni pentru că nu e trendy, nu e fit, nu e Instagram-friendly: grăsimile animale sunt mai stabile, mai previzibile, mai sigure și metabolic superioare. Punct. Fără poezie. Untura, seu, grăsimea de vită, grăsimea de porc - astea nu se oxidează ușor, nu devin toxice la temperaturi normale de gătit, nu îți pun corpul pe modul inflamator doar pentru că ai uitat tigaia pe foc. Sunt grăsimi ancestrale, grăsimi cu care corpul tău a evoluat, nu invenții moderne pe care le importăm din marketingul altora.

Mai mult decât atât, grăsimile animale au o densitate nutrițională reală. Îți aduc vitamine liposolubile, îți susțin hormonii sexuali, îți stabilizează glicemia, îți oferă sațietate puternică și durabilă. Nu există niciun polifenol din uleiul de măsline care să-ți ofere structura hormonală pe care o primești dintr-un aport normal de grăsimi animale. Astea sunt lucruri care nu intră în postări elegante cu avocado și roșii cherry. Nu sunt estetice, sunt biologice. Dar sunt esențiale.

Dacă vrei un metabolism calm, stabil și previzibil, folosește grăsimi animale ca fundament. Dacă vrei aromă, textură, un mic plus antioxidant, folosește uleiul de măsline. Dar pune-l la locul lui. Nu-l transforma în icoană. Uleiul de măsline e un condiment, nu o terapie. E un plus, nu o fundație. Nu e baza metabolismului tău, e doar un detaliu.

Adevărul e simplu: oamenii nu eșuează metabolic pentru că au folosit prea puțin ulei de măsline. Eșuează pentru că mănâncă prea mulți carbohidrați, prea rar proteine reale, prea puține grăsimi stabile și trăiesc într-o lume în care „sănătos" înseamnă doar să pui o lingură de ulei de măsline peste orice.

Dacă vrei claritate mentală, energie stabilă, greutate care se mișcă, corp care răspunde, nu te întreba „câte linguri de ulei de măsline sunt bune?" Întreabă-te „câte proteine animale am pus în farfurie?"; „Ce sursă de grăsime reală am folosit?"; „Câți carbohidrați inutili am eliminat?"; „Cât de stabilă e combustia pe care o dau corpului meu?"

Biologia are un respect teribil pentru simplitate. Când îi dai ceea ce a fost construit să folosească, funcționează impecabil. Când îi dai lucruri care arată sănătos, dar nu sunt construite pentru el, te trezești în tot felul de stări pe care nu le înțelegi: foame, poftă, epuizare, stagnare. Uleiul de măsline nu e problema. Nici soluția. E doar o piesă în puzzle.

Iar piesa centrală, pe care o ignoră aproape toată lumea, e asta: Grăsimile animale sunt combustibilul tău primar. Tot restul sunt detalii. Arome. Complemente. Finețuri. Asta e diferența dintre „mănânc sănătos" și „am un metabolism funcțional". Uleiul de măsline face parte din primul. Grăsimile animale fac parte din al doilea. Iar dacă ți s-a spus toată viața că trebuie să alegi între ele, ai fost mințit. Nu alegi. Le folosești inteligent. Dar fundația nu se pune niciodată cu ulei. Se pune cu grăsime reală.

Ovidiu Vasii

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Cât timp îți ia să adormi poate spune multe despre sănătatea ta**
- **O pensionară s-a rănit în timp ce făcea patul și a cerut despăgubiri de 56.000 de euro. „Ce diferență e între mine și un fotbalist?"**
- **„Sunt însărcinată cu AI-ul meu". Lumea surprinzătoare a relațiilor om-chatbot**
- **Primul prieten al omului nu a fost câinele sau pisica, ci un animal viclean la care nu te-ai fi așteptat. Săpăturile arheologice confirmă legătura emoționantă**
- **Animalele de companie simt cancerul, infecțiile și crizele epileptice înainte ca simptomele să le descopere medicii**

comentarii

Adauga un comentariu

Adauga comentariu

Nume*

Nume

Email*

Email

Comentariu

Comentariu

Trimite

ULTIMA ORA

- **ANAF deschide acțiune în instanță la Tribunalul Sibiu pentru casa lui Iohannis**

  Statul Roman, prin DGRFP Brașov, a inregistrat la instanta competenta o acțiune prin care solicita obligarea fostului președinte al Romaniei Klaus Ioh

- **Planul secret al lui Trump pentru pacea în Ucraina stârnește îngrijorare: Demersurile pe canale neoficiale ale lui Witkoff îi alarmează pe aliați**

  Planul in 28 de puncte, redactat cu aport rusesc, reprezinta cel mai nou efort al Casei Albe de a pune capat luptelor dintre Rusia și Ucraina, iar pre

- **Trump cedează presiunilor din Congres și semnează legea care obligă la publicarea fișierelor Epstein**

  Președintele american Donald Trump își schimba poziția și semneaza legea care obliga DOJ sa publice toate fișierele Epstein, dupa presiuni bipartizane

- **Sondaj INSCOP Bătaie între Daniel Băluță și Ciprian Ciucu**

  Un sondaj INSCOP efectuat in București ne arata o cursa extrem de palpitanta pentru Primaria Capitalei. Daniel Baluța (PSD) și Ciprian Ciucu (PNL) se

- **A căzut tavanul la Facultatea de Medicină deasupra intrarii principale. Dacă prindea pe cineva il omora pe loc!**

  Am primit o fotografie la redactie pe adresa de mail, cu tavanul cazut deasupra intrarii principale in incinta Facultatii de Medicina Carol Davila din

- **The Telegraph: Disperat de scandalul de corupție, Zelenski semnează contracte scandaloase de armament pe care Ucraina nu și le poate permite**

  Președintele Ucrainei, Volodimir Zelenski, pe fondul unui scandal masiv de corupție care ii implica pe susținatorii sai, a incheiat mai multe acorduri

- **Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!**

  Uleiul de masline a fost impins, ani la rand, pe un piedestal pe care nu l-a cerut și nici nu-l merita. L-ai vazut peste tot. În postari lucioas

- **Operaţia „Citadela" prin care rușii au dat o palmă occidentului**

  Langa Odesa, NATO a construit un centru logistic, de unde conducea operatiile ucrainiene si tirul de rachete asupra teritoriului rusesc, ceea ce nu pu

- **Se schimbă modul de calcul la impozitul mașinilor pe combustie. Mașinile electrice, în schimb, vor avea o taxă unică**

Mașinile vor fi impozitate atat in funcție de capacitatea motorului, cat și in funcție de cat polueaza. Practic, mașinile vechi și poluante vor fi imp

DIN CATEGORIE

- TOP CITITE
- TOP COMENTATE

- 1.Nu te-ai fi gandit ca asta e cea mai bună brânză pentru oase puternice si sanatate maximă
- 2.Nu mai combina aceste medicamente cu cafea. Efectele adverse apar în scurt timp și se dublează toxicitatea
- 3.Tiganii au furat acoperișul din cupru al vilei din Herculane în care a locuit împărăteasa Elisabeta "Sissi" a Austriei!
- 4.Vitamina C nu ajută la răceală - arată un nou studiu. În schimb provoacă probleme renale grave
- 5.Si, totusi a existat! „Giganta Mărilor" - femeia pe care istoria n-a putut s-o prindă
- 6.Botezatu intră pe ușa din dos! Lovitura de "pedeapsă" la Asia Express 2025 pentru echipa salvata de la eliminare
- 7.Artanu are prima declarație după ce s-a spus că a hărțuit o tânără într-un local: "O vedeam mai așa, mai îngândurată..."
- 8.Jador s-a enervat și a plecat de pe scenă în timpul concertului. Si-au batut joc de el
- 9.Minciuna cu uleiul de măsline că "e mai sănătos decat untura". Adevărul e fix pe dos!
- 10.Nu mai scapi de praful din casă? O sa te surprindă să afli de unde provine de fapt. Iata ce ai de facut ca sa scapi de el

- Termeni si conditii
-
- ZiuaNews © 2012

- Ramai conectat
  - Facebook
  - Twitter
  - RSS Feed

- Informatii

- Contact

- Versiunea mobile
  - Versiunea mobile Romana

- Newsletter

  Introduceti emailul dvs. mai jos pentru a primi ultimele stiri de pe site-ul ZiuaNews.ro

  adresa e-mail

- Home/
- Stiri
- /Editorial
- /Dezvaluiri
- /Politica
- /Externe
- /Cancan
- /Sport

- Termeni si conditii
- /
- ZIUAnews © 2013